Rok I Cena gr. 80 1-8, 12- Nr. 9

RACJONALNA KOSMETYKA



ROK I. WARSZAWA, 1 LIPCA 1927 R. № 9

RACJONALNA

KOSMETYKA

MIESIĘCZNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY PIELĘGNOWANIU CERY, CIAŁA I WŁOSÓW, UDZIELANIU PORAD I WSKAZÓWEK Z KOSMETYKI RACJONALNEJ I LECZNICZEJ.

WARSZAWA — LWÓW — POZNAŃ — WILNO — ŁÓDŹ — GRUDZIĄDZ — RADOM

Z Dziejów Kosmetyki

Z tajemnic toaletowych starożytnego Rzymu.

W bogatym skarbcu starożytnych legend, pieśni i historycznie stwierdzonych faktów znajdujemy mnóstwo wielce ciekawych szczegółów, odnoszących się do kosmetyki. Racjonalna współczesna kosmetyka, mimo całej swej podstawy naukowej, jest zaledwie słabym odbiciem tych rozmaitych oryginalnych, wielce pomysłowych i wysoko rozwiniętych środków, któremi rozporządzały kobiety przed tysiącami lat dla nadania wyglądowi swemu pozorów młodości i piękności.

Wśród ludów starożytnych największem uznaniem cieszyła się kosmetyka u rzymian, w okresie drugiego cesarstwa.

Rozkwitła ona tu do takiego kultu, iż szereg poetów, jak np. Martial, Juvenal, Tibulus, a głównie Owidiusz—poświęcał jej swe utwory; w Rzymie również zaczęły się zjawiać zawodowe uprawiaczki sztuki pielęgnowania ciała, tak iż nasze dzisiejsze różne „Instituts de beauté", „Damskie salony piękności" z retrospektywnie historycznego punktu widzenia nie są wcale czemś nowem.

Zdumiewać się trzeba nad finezją, z jaką podstarzałe lub niezbyt zasobne we wdzięki damy rzymskie starały się zastąpić naturalny brak piękności różnemi środkami, które w pewnej mierze nie straciły kredytu nawet w dobie obecnej.

Ze stanowiska hygieny pozostawiała ta dbałość do życzenia, gdyż była wyrazem nie kultu rzetelnej, naturalnej piękności, sprawiającej zadowolenie estetyczne, i podbijającej zmysły harmonją swych kształtów—była nie dążeniem do tej prawdziwej piękności, będącej magnesem miłości—ale zwyczajnem malowaniem i tynkowaniem draśniętych zębem czasu — twarzy.

Do jakiego stopnia grasowały wówczas najrozmaitsze fabrykantki piękności—najlepiej poucza edykt, wydany przez jednego z cezarów rzymskich. Edykt ten brzmi:

„Wszystkie rzymianki jakiegokolwiek wieku, stanu i zawodu, czy to dziewice, mężatki lub wdowy — które usidlają mężczyzn za pomocą zapachów, kolorów, olejów, maści, fałszywych włosów, greckiej pachnącej wełny, lub za pomocą wyściełanych piersi i bioder—wszystkie takie niewiasty mają być, od chwili wydania tego edyktu, karane tak, jak bywają karane westalki, które utraciły swoją dziewiczość, to znaczy mają być żywcem grzebane".

Ale nawet i takie drakońskie edykty nic zdziałać nie mogły.

Rozpatrzmy szczegółowo arsenał toaletowy wytwornej damy rzymskiej. Do mycia twarzy unikały rzymianki wody; używały one natomiast ciastowatych past — piasek (tectorium), przyrządzanych z ciasta i oślego mleka; kosmetyczny ten środek, wynaleziony przez Poppeę, żonę Nerona, zwał się Pasta Poppeana. Pastą taką pokrywano twarz przed snem, aby ją następnego ranka usunąć za pomocą mleka oślego lub dziewiczego („lac virginis"),

przyrządzonego z płowca, białego octu winnego, soku z róż, lilji i poziomek.

Pasta owa nadawała cerze w istocie ową świetną białość, którą odznaczały się rzymianki. Nawet z punktu widzenia doby obecnej pasta taka wytrzymuje krytykę naukową, albowiem wilgotne ciepło rozgrzanej masy rozpulchnia naskórek, który staje się dzięki temu bielszym i gładszym, usuwając jednocześnie te części naskórka, które wskutek złuszczenia się nadają cerze wygląd chropowaty: pasta owa ma i tę jeszcze zaletę, że rozszerza wyloty gruczołów potnych i łojowych, przez co wentyluje doskonale skórę i zapobiega tworzeniu się wągrów i pryszczy.

Przyrządzanie takiej pasty połączone było z wielkiemi kłopotami. Dziś żadna z dam pasty takiej sposobem domowym nie ma potrzeby przyrządzać, albowiem w perfumerjach i laboratorjach kosmetycznych są do nabycia preparaty gotowe, nie ustępujące w niczem paście powyższej, a mające tę zaletę, iż bywają preparowane pcdług wszelkich wymagań naukowej kosmetyki.

Bardziej wyrafinowane kokietki rzymskie nosiły ową powłokę z pasty na twarzy nawet w dzień i usuwały ją tylko dla gości lub przed przechadzką.

Do mycia twarzy używały rzymianki również mydła, które już w owych czasach było znane. Używano przeważnie mydeł galskich i germańskich, przyrządzanych z popiołów roślinnych i oliwy, Pod względem chemicznym odpowiadały te mydła dzisiejszym t. zw. mydłom neutralnym, mającym obszerne zastosowanie przy cerze normalnej.

Dla rozgładzania zmarszczek posługiwano się maską z ryżu i mąki bobowej, następnie ciepłem mlekiem oślem oczyszczano twarz z tej powłoki, a w ciągu dnia obmywano kilkakrotnie oblicze świeżem mlekiem. Tak zwane naparzania twarzy i kosmetyczny masaż, wymagający dokładnej znajomości anatomji—były nieznane damom rzymskim. Za to nie były im obce rozmaite pudry i szminki, których używały nie tylko do malowania buzi, lecz i całego ciała; na tym punkcie damy dzisiejsze zasadniczo różnią się od starożytnych rzymianek: nasze panie uważają jedynie twarz za część ciała godną pielęgnowania; to też reszty ciała wcale nie pielęgnują i nawet, o zgrozo! kąpią się niekiedy tylko raz na kilka miesięcy — gdy tymczasem damy rzymskie kąpały się 2—3 razy w tygodniu; być może, iż czyniły to dlatego, że mężczyzna mógł oglądać swobodnie nie tylko twarz ówczesnej kobiety, lecz i resztę ciała — gdy tymczasem dzisiejszy mężczyzna — o ile nie jest lekarzem lub artystą, nie ma najmniejszego pojęcia o kształtach ciała kobiecego i tylko domyśla się tego, co tak starannie niby jest ukrywane, a w rzeczywistości bywa wysuwane na pierwszy plan dla wzbudzenia jego zmysłowości...

(D. c. n.).

Zagadnienia Współczesnej „Kobietologji“ *)

Kobieta brzydka.

Po wszystkie czasy ośrodkiem malarstwa i literatury była kobieta piękna i długo, długo wychodzono z założenia, że piękno znaleźć można jedynie w pięknie zewnętrznem. Zwracano się do erotycznego zainteresowania obserwatora—widza i czytelnika. Gdy sztuka naturalistyczna wywalczyła sobie uznanie, gdy nastał okres nowych badań, ocen i przewartościowań wszelkich rzeczy oraz ich wzajemnych stosunków — to nawet wówczas wypowiedziano wojnę wszystkiemu, pominąwszy jedynie ową dążność, obliczoną na erotyczne zainteresowanie miłośników sztuki.

Naturalizm został odłączony od psychologji, a kobieta, pozbawiona piękna cielesnego, w procesie tym przedstawiona została jako próżnia. Wydziedziczenie kobiety, nie wzbudzającej płciowego zainteresowania się mężczyzny, podjęte zostało dalej przez sztukę. Artyści również nie zeszli z płciowego punktu widzenia.

Tak więc nieznaną i zapoznaną pozostała w najistotniejszej głębi duszy swojej kobieta, pozbawiona piękna. Jej losy tragiczne pozostały nieodsłonione, a zale-

*) „Kobietologja", czyli nauka o kobiecie, niema nic wspólnego z ginekologją, czyli nauką o chorobach kobiecych.

ty jej nie znalazły piewcy. Poszukiwano dokumentów ludzkich na wszelkich drogach, wzdragano się jednak czerpać je od tych, których życie w najgłębszej swej treści zawsze jest skrępowane, które przechodzą różne koleje losu — i tylko rzadko stać się mogą wybrankami mężczyzny. Jednem zaś z najdotkliwszych losu tego zrządzeń był fakt, że kobieta brzydka nie znalazła nigdy, ani w życiu, ani w sztuce zwiastuna swego, ni obrońcy. Jeżeli się mówi o kobietach Szekspira, Goethego, Szyllera, Mickiewicza, Słowackiego, Krasińskiego, Rubensa lub Böcklina, to ma się na myśli kobiety piękne, a ten olśniewający, wonny wieniec pieśni, zarówno u ludów cywilizowanych, jak i pierwotnych, poświęcony jest oczom pięknym, co budzą tęsknotę i pragnienie, ustom wielokroć całowanym, oraz wysmukłej postaci. Są wzniosłe pieśni miłosne ludzi szczęśliwych. Nawet i kobiece pióro omijało milczeniem swe mniej szczęśliwe siostry, nawet poetka zwracała się ku mężczyźnie, nawet ona patrzała oczami mężczyzny. Tu i owdzie spotykamy kobietę brzydką w dziełach sztuki, jestto jednak Medea — istota w swym braku szczęścia spaczona, zwyrodniała, nienawidząca, nienasycona mścicielka. Kobieta brzydka jest nieszczęśliwą, i jest tak mało słońca wokoło niej przez poetów wyzyskanego, że pozostaje ona zamknięta i ukryta w cieniu. Ileż ciemności jest w kobiecie tej w życiu i sztuce! My jej nie znamy. Ona przechodzi jak martwa obok nas, albo zdaleka od nas. Czy nie przypominacie sobie obrazu Gabrjela Maxa: postać kobieca z zamkniętemi oczami i ściśniętemi ustami — blada i martwa, jakgdyby była przez śmierć dręczona; ale się w niej życie utrzymuje, gdy jej się bacznie przez długi czas przyglądać.

Ach tak! Ona żyje, żyje najbardziej intensywnem życiem miłości, jej serce głośno bije, jednak nie uważamy tego za prawdziwe. My już o tem nie pamiętamy, że ona siedziała przy naszem łożu boleści; że jej dusza siostrzana dla nas dzieliła nasze zmartwienia, że jej opiekuńczy wzrok tęsknie nas śledził. Gdy jast twoją małżonką, — to ją wybrałeś mimo różnych przeszkód, i pomimo wszelkich czułości, ona żyje obca przy twoim boku. Jej cała tragedja streszcza się w kilku słowach: nie było nigdy upojenia w pocałunku jej ust. Te kobiety, które nie upajają w miłości, mogą kochać, ale nie żądają szału upojenia!

I stoi w cieniu ta, której piękność nie opromienia; wciska się we wszystkie kąty, ucieka przed tobą, a szczęście od niej. Wszędzie ją spotykasz: pracują w ciemnych, dusznych kantorach, w biurach i szkołach — wiecznie oddane na usługi, zawsze uległe, wierne służki wszystkich celów, macierzyńskie i pełne miłości. Tylko dla niej samej, co tak wiernie służy, życie jest klasztorem...

Gromadzi się w niej, potęguje uczucie kobiecości; — w poznawaniu życia jej gorzkiego, te wszystkie jednak dary zwolna kończą się oszołomieniem. Jednakże zdarza się niekiedy, że i ona daje się porwać namiętności, aby sobie piękność zdobyć,—że dumnie staje wobec mężczyzny i rozwija energję duszy i woli.

Cały ten ogrom usiłowania jest sztuką—sztuką życia i piękności. Te nieustanne wysiłki nie idą jednak na marne.

Kobieta wiecznie kwitnie, promienieje całą swą wewnętrzną pięknością. Któż nie widział Eleonory Duse albo Sary Bernhardt, albo innej jakiej kobiety, opromienionej uczuciem szczęścia ukrytego? A może jestto najgłębszy zmysł ruchu kobiecego: że te z boku stojące kobiety rozbudzają się do nowej piękności i rozproszone siły skupiają w sobie i czynią je produkcyjnemi. I kto wie, czy z biegiem czasu nie nastąpi zwrot nowy a niespodziewany w ocenianiu piękności kobiecej.

Dr. B. J.

„Plażowanie“ jako czynnik lecznICZO-KOSMETYCZNY

Mamy „Poniatówkę“—wspaniałą plażę, wprawdzie nie nadmorską, ale tylko wiślaną, niemniej jednak urządzoną na modłę europejską w całem tego słowa znaczeniu.

Przysłowie włoskie głosi: „Dove non viene il sole, viene il medico“, co po polsku brzmi: „gdzie nie wchodzi słońce, tam wchodzi lekarz“. I w istocie, trudno o trafniejsze przysłowie.

Słońce jest nie tylko źródłem światła i ciepła, — ono użycza nam też zdrowia i urody. Jest to jeden z najpotężniejszych naturalnych środków leczniczo-kosmetycznych, któremu nie są w stanie dorównać najwykwintniejsze, najdroższe pudry i kremy, a w dodatku kosmetyk ten nic nas nie kosztuje, należy więc skwapliwie korzystać—przynajmniej podczas lata—z jego dobrodziejstw.

Czy wiecie, piękne panie, kto ożywia waszą bladą cerę podczas lata, kto jej nadaje połysk aksamitu, kto użycza blasku oczom waszym? To słońce.

Przewiduję, iż mnie spotka zarzut niekonsekwencji, i niejedna z was odpowie: „jeżeli słońce jest takim cudownym kosmetykiem, to dlaczegóż wieśniaczki które dzień cały kąpią się w blaskach słonecznych, mają cerę taką brzydką, opaloną, wysuszoną, pozbawioną zupełnie blasku?“

To prawda, lecz czyż temu winno jest słońce? Wiatr, tumany kurzu i pyłu, zaduch, wyziewy szkodliwe, a przedewszystkiem nieprzestrzeganie najkardynalniejszych zasad hygieny—niszczą tak prędko cerę wieśniaczek.

Te, które choć trochę dbają o czystość swego ciała, myją się często i kąpią—nie tracą ani wdzięku, ani świeżości.

Nie zaprzeczam zresztą, iż od słońca skóra się opala, nabiera koloru brunatnego, w następstwie czego zaciera się odcień białej lilji i róży, lecz jakaż za to kompensata w postaci innych dobrodziejstw słonecznych!

Promienie słońca renegerują skórę i wzmacniają ustrój — pamiętajmy tylko, iż nie twarz — lecz ciało kąpać się winno w słońcu.

Fermenty szkodliwe, tworzące się w przewodzie pokarmowym, przedostają się do tętnic i żył, zalegają następnie we wszystkich tkankach, zatruwając je, a w końcu zapełniają t. zw. pory skóry, powodując wykwity skórne, w postaci uporczywych nieraz wyprysków, wągrów, pryszczy i t. p. Pod wpływem słońca fermenty te wydzielają się na zewnątrz (drogą płuc, nerek i skóry), słońce zatem odgrywa w danym przypadku rolę idealnego oczyszczającego krew środka, który stoi na straży prawidłowej przemiany materji, a wiadomo, iż zła przemiana materji przedewszystkiem mści się na cerze...

Bierzcie, panie, przykład z paryżanek, których wygląd odznacza się zawsze zadziwiającą świeżością i pięknym połyskiem. Osławioną świeżość swej cery, którą zachowują do późnej starości, zawdzięczają paryżanki blaskom słonecznym.

Kąpiel słoneczna nie powinna trwać dłużej nad minut 20—30, a pierwsza 5—10 minut. Zależnie od wrażliwości skóry i stanu pogody, kąpiele mogą trwać dłużej lub krócej. Już po miesiącu dają się zauważyć błogie skutki „plażowania“: krew nasyca się tlenem, obieg krwi zostaje przyspieszony, działalność serca i narządu trawienia wzmacnia się znakomicie, i przemiana materji odbywa się prawidłowo.

Jeżeli która z was, panie, jest zbyt otyłą — tusza się zmniejszy i odwrotnie, jeżeli jest chudą — nabierze kształtów pełniejszych.

Widzę już uśmiech niedowierzania na Waszej twarzy: jakże — pytacie — ten sam system kuracji może prowadzić do utycia i do schudnięcia?... Zaraz wam wytłomaczę.

W stanie normalnym ciało nasze powinno być pulchnem i kształtnem: tkanka tłuszczowa, której zadaniem jest zaokrąglanie i modelowanie kształtów, nie powinna górować nad innemi tkankami, lecz pozostawać w ścisłej z niemi harmonji.

Na zbytnią tuszę i szczupłość składa się jedna i ta sama przyczyna: nieprawidłowe odżywianie się ustroju i wynikająca stąd wadliwa przemiana materji. Wszystko więc, co renegeruje funkcję fizjologiczne—doprowadza ciało do stanu normalnego, bez względu na to, czy siłą regulującą będzie środek farmakologiczny czy też czynnik fizyczny: ruch, gimnastyka, masaż, woda, powietrze lub słońce...

Zdrowie i uroda dla kobiety, zwłaszcza współczesnej, nie może być rzeczą obojętną, a przecież piękność może być tylko tam, gdzie jest zdrowie. Przez szereg lat kobieta karłowaciała i wydelikacała się. Zamiast kształtnie zbudowanych istot, olśniewających wzrok i czarujących zmysły, widzimy zblazowane, anemiczne i wymalowane „garsonki“, zamiast silnych ciałem i duchem przyszłych bojowniczek społecznych, widzimy „interesujące“ histeryczki o płaskich jak deska piersiach, spadzistych ramionach i chorobliwie podkrążonych oczach...

Takim istotom należy dać więcej ruchu, powietrza, a przedewszystkiem słońca, słońca... Kąpcie się w blaskach słonecznych, a przekonacie się, jaką moc czarodziejską i uzdrawiającą posiada ta kula ognista.

Dr. Ch.

Kosmetyka Zębów i Jamy Ustnej

Słona woda jako doskonały eliksir do płukania ust.

Tak jak dawniej największem rozpowszechnieniem cieszyła się woda kolońska, tak obecnie wchodzi w użycie woda słona, t. j. fizjologiczny 0,7% rozczyn soli, czyli łyżeczka soli kuchennej na szklankę letniej przegotowanej wody, którą dziś nieomal uważać można za środek uniwersalny, najdzielniejszy oraz najtańszy do codziennego płukania ust, przydatny zarówno u niemowlęcia, jak i dla niedołężnych i bezzębnych starców i obłożnie chorych osób. „Łyżeczka soli“ podnosi wartość bakterjobójczą (co doświadczalnie stwierdzono) każdego nieomal płukania. Dlatego też nie odciągając nikogo od jego długoletnich nawyknień do rozmaitych ulubionych „eliksirów“, radzę wszystkim dosypywać do każdego już gotowego płukania choć szczyptę soli. Z początku będzie to coprawda niemiłe, lecz stosując to *à* la longue, można się przyzwyczaić. Usilnie przeto starać się należy, ażeby dziatwa, w okresie rozwijania się, płukała swe usta wyłącznie tylko wodą słoną, najłatwiej bowiem przyzwyczajać można tylko od dzieciństwa.

Sól kuchenna jestto środek, który łatwo można mieć pod ręką i w domu i w podróży, i nigdy go nie zbraknie. Jest to środek par excellence nieszkodliwy, ani dla zębów, ani dla błon śluzowych we właściwym roztworze; jest przeciwgnilny i bakterjobójczy; względnie ma dobry smak i przyjemny zapach (o ile dodano wody kolońskiej lub innego płukania). Że sól działa przeciwgnilnie i niszczy nawet roślinność, o tem zresztą każdy przekonać się może, podlewając roślinę lub drzewko wodą słoną; w krótkim czasie zauważyć można, że roślina lub drzewko traci swe liście, kwiaty i owoce, i w następstwie obumiera i usycha. Każdemu również wiadomo, że sól zabezpiecza mięso i niektóre najbardziej ulegające rozkładowi potrawy od psucia się i gnicia. To samo więc zapobieganie od psucia i rozpadu ciał ulegających gniciu odbywa się, dzięki traktowaniu solą, i w jamie ustnej.

Dalsze badania nad doniosłością wpływu wody słonej na odkażanie i uzdrowotnienie jamy ustnej są w pracowniach uczonych odontologów w pełnym toku, i we właściwym czasie pismo nasze nie omieszka wyników tych podać do wiadomości Czytelników.

Amerykanie już od pewnego czasu rugują słodycze i miękkie pieczywo, a w ich miejsce wprowadzają razowiec jako czynnik zapobiegawczy z jednej, a płukanie wodą słoną z drugiej strony. Tam więc na niem i wodzie słonej opiera się współczesna hygiena i kosmetyka zębów i jamy ustnej. Niepłonną mam nadzieję, że dobry przykład z za oceanu długo na siebie nie da czekać, i u nas znajdzie coraz liczniejsze zastępy, które pójdą w ich ślady.

Dr. Z.

O Kosmetycznej Wartości Octów Toaletowych

Obok wody kolońskiej największem uznaniem cieszą się tak zwane octy toaletowe (po łacinie: aceta aromatica, po francusku: Vinaigres de toilette), które obok t. zw. „mleczka“ są dzisiaj bardzo rozpowszechnionym środkiem kosmetycznym i perfumeryjno-toaletowym; dzięki swej lotności i zawartym w nich kwasom odznaczają się one własnościami odświeżającemi i chłodzącemi, posiadają prócz tego działanie dezynfekcyjne, to też niektóre z nich noszą słusznie nazwę: „Eau de beauté“, czyli „woda piękności“.

Zdania lekarzy i chemików co do istotnej wartości tych kosmetyków nie zgadzają się: gdy jedni przypisują octom toaletowym bardzo dodatnie działanie, — inni są zdania, iż zawarty w nich kwas octowy czyni naskórek lśniącym, twardym i usposabia do pękania, to też radzą zamiast octu stosować jako dodatek do mycia wodę kolońską, która skórze nie szkodzi, lecz przeciwnie pozbawia ją nawet nadmiaru tłuszczu. Wiadomo jednak, iż wyskok (zwłaszcza mocny), stanowiący podstawę wody kolońskiej, zbyt często stosowany, staje

się w końcu szkodliwym, gdyż odejmuje od skóry wilgoć i czyni ją suchą i szorstką. Każda rzecz, nawet najdoskonalsza, ma obok dobrych stron i swoje złe. Octy toaletowe są również, jak i woda kolońska, bardzo pożyteczne, lecz mają swoje ścisłe wskazania kosmetyczne; użyte niewłaściwie — rzecz prosta — mogą zamiast korzyści wyrządzić szkodę, to też pragnę podać kilka wskazówek w przedmiocie stosowania tych kosmetyków.

Ażeby zrozumieć należycie działanie octów toaletowych na cerę, należy poznać dokładnie ich skład chemiczny.

Otóż wszystkie octy toaletowe (a mam na myśli tylko wyroby dobre, niezafałszowane) zawierają jako najważniejszą część składową kwasy (najczęściej kwas octowy). Jakże działa na cerę kwas? Kwas skoncentrowany ścina białko, odbiera wodę od tkanek, utlenia je i przyżega na mniejszej lub większej przestrzeni i głębokości. Na miejscu zniszczonych tkanek powstają wskutek połączenia części składowych tkanek z kwasami i reakcji zapalnej — strupy i blizny. O tem należy dobrze pamiętać, zwłaszcza przy stosowaniu kwasów skoncentrowanych na twarzy.

Inaczej działa kwas w rozcieńczeniu. Przedewszystkiem wypada zaznaczyć jego działanie odkażające, któremu zawdzięczamy wpływ zapobiegawczy przy skłonności cery do różnych wykwitów, naprzykład pryszczy. Następnie dodatnie działanie rozcieńczonego kwasu objawia się w znikaniu plam czerwonych po pryszczach, uporczywie przez dłuższy czas utrzymujących się na skórze.

Pozatem kwas rozcieńczony odtłuszcza skórę, wysusza naskórek, który niekiedy staje się nawet zupełnie szorstkim i kruchym; przy częstem i długotrwałem użyciu powoduje uczucie palenia i zaczerwienienie skóry, stosowany natomiast przez czas bardzo krótki potęguje jędrność skóry i zwęża powierzchowne naczynia jej — inaczej mówiąc, działa przeciwzapalnie. Prócz tego kwas rozcieńczony zmniejsza wydzieliny z gruczołów potnych, wstrzymuje rozkład tych wydzielin i połączony z tem przykry zapach — słowem działa wysuszająco i przeciwgnilnie.

Prócz kwasów rozcieńczonych octy toaletowe zawierają również olejki eteryczne lotne, żywicę benzoesową, balsam peruwiański i t. d. Wszystkie te składniki posiadają mniejszą lub większą wartość kosmetyczną, np. benzoes i kamfora wybielają cerę i działają przeciwzapalnie; rozmaryn działa na cerę tonicznie i orzeźwiająco, prawdopodobnie dlatego, iż należy do rodziny t. zw. wargowatych (Labiatae), odznaczającej się temi własnościami; stąd utarło się mniemanie, jakoby osoby, używające stale octów toaletowych z zawartością rozmarynu, miały się odznaczać t. zw. „wieczną młodością". Trudno orzec, o ile mniemanie to jest słuszne, gdyż działanie orzeźwiające można przypisać zarówno olejkowi rozmarynowemu, jakoteż spirytusowi i, być może, iż obydwa wymienione składniki do tego się przyczyniają.

Streszczając wszystko, co się wyżej rzekło, dochodzimy do wniosków następujących:

1) Dodatnio działają na cerę octy toaletowe tylko w dobrych gatunkach, to znaczy przyrządzone z dobrego rozcieńczonego octu, spirytusu w najlepszym gatunku, świeżych niezafałszowanych olejków i ze składników nieszkodliwych, t. j. nie zawierających metali.

2) Octy toaletowe należy stosować oględnie i nie nadużywać ich.

3) Użycie octu toaletowego wskazanem jest w przypadkach następujących: a) przy cerze bladej (na miednicę wody dodaje się łyżeczkę octu toaletowego, przyrządzonego na wodzie kolońskiej); b) przy normalnej czerwoności (rumieńcach) na miednicę gorącej wody łyżeczka octu toaletowego zwykłego; c) przy czerwoności chorobliwej, zżółceniach, opaleniźnie na miednicę wody gorącej—łyżeczka octu toaletowego z dodatkiem żywicy benzoesowej, kamfory lub balsamu peruwiańskiego.

4) Octy toaletowe przy umiarkowanem i właściwem użyciu wzmacniają skórę.

5) Octów toaletowych nie należy stosować w wypadkach suchej i zwiędłej cery.

Ponieważ woda kolońska ma właściwości bardzo zbliżone do octu toaletowego, więc nasuwa się pytanie: który z tych dwu preparatów jest lepszy? Otóż doświadczenie poucza, że dla blondynek, których cera jest zazwyczaj delikatniejsza, lepiej nadaje się ocet toaletowy, dla brunetek natomiast — woda kolońska, dla szatynek zaś w równej mierze jedno i drugie.

Dr. W. R.

Uwagi na Czasie

Sałata i owoce.

Wiadomo, iż upał przyczynia się w znacznym stopniu do zmniejszenia apetytu. W celu pobudzenia łaknienia podczas dni upalnych uciekamy się zazwyczaj do różnych kwaśnych przysmaków, w rodzaju sałaty, konsumujemy również owoce kwaśne i t. p. delikatesy.

Żołądek człowieka zdrowego przyswaja sobie z łatwością i bez żadnej dla ustroju szkody te wszystkie przysmaki, istotom natomiast słabym, a zwłaszcza pannom, cierpicym na blednicę, w okresie rozwoju, o słabo rozwiniętych kształtach — takie menu na dobre nie wychodzi.

Kwas octowy, zawarty w occie, działa destrukcyjnie na pojedyńcze komórki, co wpływa ujemnie na odżywianie się organizmu, w następstwie czego ciało chudnie.

Natomiast dla osób tęgich, chcących pozbyć się nadmiaru tuszy, ocet jest środkiem wybornym, lecz... sprowadza poważne zaburzenia żołądka i jelit, gdy ogółem będzie skonsumowany w ilości takiej, która sprzyja zmniejszeniu się wagi o 5—6 kilo.

Wniosek więc taki: osoby otyłe, nie powinny nadużywać kwaśnych przysmaków, osoby zaś szczupłe — powinny kwasów zupełnie się wystrzegać.

Czem najlepiej ugasić pragnienie.

Upał z jednej, a wydzieliny gruczołów potnych z drugiej strony powodują w lecie wzmożone pragnienie. Chcąc ugasić je — postępujemy najczęściej nierozważnie, mianowicie, pochłaniamy znaczną ilość napojów (lemoniadę, mazagram, mrożoną kawę, piwo, lody), czem bezwiednie pogarszamy sprawę. W celu zupełnego ugaszenia pragnienia należy przedewszystkiem zwalczyć przyczynę złego, więc w pierwszym rzędzie wyrzec się przypraw korzennych. Nie należy zapominać, że na pragnienie składają się zazwyczaj dwie przyczyny: chwilowy brak płynu na błonach śluzowych oraz nadmiar ciepła w ustroju. Otóż usunięciem nadmiaru ciepła zwalczamy jeżeli nie całkowitą, to przynajmniej znaczną część pragnienia. Zadanie to znakomicie spełniają chłodne ręczne i nożne kąpiele, przepłukiwanie ust zimną wodą, kąpiele powietrzne i dyeta odpowiednia (kwaśne mleko, owoce, kompot).

Pielęgnowanie rąk podczas upału.

Nie tylko groźna zima ze śnieżycą grozi waszym rączkom, piękne panie. Niebezpieczeństwo zagraża wam i ze strony lata: upał, kurz, pył składają niepożądane pocałunki na waszych rączkach, ze szkodą dla ich śnieżnej, delikatnej białości; ręce nadmiernie się pocą, naskórek ciemnieje i pęka. Wiem, iż w takich razach sięgacie do swego arsenału kosmetycznego po glicerynę, która niezłe oddaje usługi. Podam wam jednak sposób lepszy:

Wody pomarańczowej	200,0
Gliceryny chemicznie czystej	30,0
Tanniny	1,0

Myjąc rano i wieczorem ręce tą mieszaniną, odzyskacie szybko z powrotem ich pierwotną białość i aksamitny połysk.

Wynik będzie jeszcze lepszy, jeżeli zmoczone tą mieszaniną ręce nie będą osuszone, lecz przez noc całą trzymane w rękawiczkach.

O nadmiernem poceniu się nóg w lecie.

Jedną z najnieprzyjemniejszych i najwięcej rozpowszechnionych przypadłości, dających się zwłaszcza dobrze we znaki paniom w lecie — jest nadmierne pocenie się nóg, któremu sprzyja niehygieniczne nowoczesne obuwie, zamykające nogi hermetycznie, z pozbawieniem zupełnego przewiewu.

Przypuszczam, iż panie nasze dbają w dostatecznej mierze nie tylko o piękny wygląd swych nóżek, lecz i czystość ich, to znaczy: myją nóżki przynajmniej dwa razy dziennie, rano i wieczorem, i możliwie jaknaczęściej zmieniają pończoszki — to też, sprawę tę pomijam milczeniem, a przechodzę odrazu do radykalnego zabiegu, mającego na celu pozbycie się tej nieprzyjemnej nadpotliwości. Najlepszym środkiem. usuwającym tę przypadłość w lecie — jest formalina. Sposób postępowania jest następujacy: po dokładnem obmyciu i wysuszeniu nóg, wciera się 10% wodny rozczyn formaliny za pomocą długiego pędzla w skórę podeszwy 3 razy dziennie (rano, w południe i wieczorem) w ciągu 2 dni; w skórę zaś grzbietową palców i fałd międzypalcowych również 3 razy, lecz tylko w ciągu pierwszego dnia. Równocześnie wkrapla się 5 — 8 kr. czystej formaliny do obuwia, w celu usunięcia niemiłej woni (formalina nie psuje obuwia).

Po uskutecznieniu powyższych zabiegów wciera się w nogi wazelinę dla zapobieżenia pękaniu skóry. Po kilku dniach przypadłość znika prawie zupełnie. Nadmieniam jeszcze (co jest bardzo na czasie), iż u turystów, ocierających sobie zwykle nogi po dłuższych wycieczkach, działają korzystnie pędzlowania zapobiegawcze takimże rozczynem formaliny.

Ukąszenia owadów.

Nieodłącznym atrybutem wilegiatury są różne owady, których ukłucie bywa zawsze nieprzyjemne, często bolesne a niekiedy wprost niebezpieczne (naprz. ukąszenie pszczół). Leków, gojących powstałe, wskutek ukąszenia, plamy, obrzęk i ranki skóry, jest dużo, atoli ważniejszą jest rzeczą leczenie zapobiegawcze. Stosować należy środki oddalające owady. Środków takich jest sporo, lecz wszystkie one mają tę niewygodną stronę, iż stosowane a la longue psują cerę.

Do nich należą naprzykład tak często stosowane: amoniak, spirytus mentolowy, pietruszka, chrzan, sok cebulowy.

Wszystkie te wyliczone środki są bardzo dobre, należy ich jednak używać tylko doraźnie; jako środek zapobiegawczy i nie psujący cery można polecić mycie twarzy i rąk w wodzie bzowej.

Ranki. powstałe wskutek ukłucia żądłem pszczoły, najlepiej goi spirytus kamforowy z dodatkiem kwasu karbolowego (1 : 100).

Potówki i „wyprzenie“.

W dniach upalnych występują bardzo często u dzieci i osób starszych, obdarzonych nadmierną tuszą, t. zw. „potówki“.

Są to czerwone, drobniutkie grudki i pęcherzyki usadowione na skórze ciała i powodują bardzo niemiłe swedzenie. Powstają one wskutek zatkania wylotów gruczołów potnych.

Tak zwane „wyprzenie“ dotyka te części ciała, których sąsiednie płaty skóry wzajem się ocierają. Jako zapobiegawczy środek przeciw tym przypadłościom zalecić można kąpiele rzeczne. O ile przypadłość już wystąpiła zwalcza się je najskuteczniej wodą kolońską, mydłem salolowem i pudrem tannoformowym.

Środek na odświeżenie cery twarzy w lecie.

Niektóre panie o tłustej cerze pudrują twarz t. zw. płynnemi pudrami w celu „odświeżenia cery“. Zabieg ten wpływa na cerę twarzy bardzo ujemnie.

Jeśli zależy na „chwilowem“ odświeżeniu, można stosować z dobrym skutkiem i bez szkody środek podług przepisu następującego:

Rp.	Kali carbonici	
	Spiritus camphoratus *ā*	0,5
	Trae Benzoes	2,0
	Spiritus coloniensis	150,0
	Extr. Rosarum gtt.	5.
	MDS. Do mycia twarzy.	

Przed użyciem zmieszać. Na miednicę ciepłej wody wystarcza 2 łyżki stoł. tego środka.

Preparaty żelaza i zęby.

Jesteśmy w pełni sezonu zdrojowiskowego. Picie wód mineralnych jest, jak wiadomo, jednym z najpotężniejszych czynników leczniczych, wśród tych wód — żelaziste i żelazisto-arsenowe zajmują miejsce wybitne — zwłaszcza przy kuracji anemji, blednicy, neurastenji i pokrewnych cierpień. Otóż przy piciu tych wód baczną trzeba zwracać uwagę na stan zębów i jamy ustnej.

Przed rozpoczęciem kuracji należy bezwarunkowo udać się do dentysty, celem dokładnego zbadania zębów: zaplombowanie, usunięcie korzonków i t. p. zapobiegną przykrym niespodziankom. Po doprowadzeniu zębów i jamy ustnej do porządku należy je w dalszym ciągu pielęgnować starannie, w przeciwnym bowiem razie wody żelaziste rozpuszczą szkliwo zębowe i odwapnią zębinę w mniejszym lub większym stopniu. Takie wody należy pić bezwarunkowo przez rurkę szklaną.

Dr. Z.

Kosmetyka Oczu

Upiększanie brwi i rzęs,

Brwi ciemne bardzo podnoszą urok i blask oczu, dlatego też niektóre panie, nie posiadające brwi ciemnych, czernią je. Z temi manipulacjami należy jednak być bardzo oględnym nie tylko z punktu widzenia hygienicznego, ale i dla względów czysto... artystycznych, gdyż zbyt czarne brwi przy jaśniejszych nieco włosach stanowią rażący dyzonans w ogólnej harmonji wyrazu twarzy.

Co się tyczy samego czernienia, to kosmetyka toaletowa współczesna obfituje w różnego rodzaju ołówki, pomady i t. p. Bezstronność mi wyznać nakazuje, że są to przeważnie środki nieszkodliwe, co się zaś tyczy skuteczności, to pozwolę sobie oczywiście na pewien sceptycyzm w tym względzie. Najlepsze ze znanych mi preparatów zawierają tusz chiński, rozpuszczony w wodzie różanej lub mieszaninę nalewki chinowej z olejem rycynowym i arakiem. Są to preparaty zupełnie nieszkodliwe, dlatego też nic im zarzucić nie można. Nieszkodliwą jest również tak zwana i tak bardzo modna Henna, o ile oczywiście ona jest roślinną henną, nie zaś mieszaniną szuwaksu z dziegciem, powidłami i szkodliwym ołowiem.

Brwi bardzo często rosną wadliwie i są dość rzadkie, co oczywiście szpeci zarówno oczy, jak i całą twarz. W takich razach uciekanie się do sztuki kosmetycznej nie tylko nie zasługuje na naganę, lecz przeciwnie, wskazane są właśnie zabiegi kosmetyczne. W takich atoli wypadkach chodzi nie o efekt chwilowy, lecz o stałą poprawę, co osiągnąć można jedynie przy pomocy racjonalnej kosmetyki lekarskiej, która z dobrym skutkiem stosuje t. zw. tatuowanie brwi (tatouage). Jestto operacja kosmetyczna, wkraczająca w dziedzinę chirurgji. gdyż wymaga ścisłej aseptyki, dlatego też rękoczyny takie wykonywać powinien wyłącznie lekarz-specjalista, nigdy zaś panienki z salonów fryzjerskich.

Jeszcze ostrożniejszym należy być z rzęsami. Rzęsy, których głównym przeznaczeniem jest ochrona oczu przed światłem, pyłem i różnemi szkodliwemi osadami, unoszącemi się w powietrzu, w estetyce twarzy odgrywają doniosłą rolę. Cień, który pada na arkadę oczu od gęstych, lekko wygiętych na końcach rzęs, nadaje spojrzeniu niewysłowiony urok i słodycz. O tem wiecie wy, najlepiej, nadobne Czytelniczki, to też rzęsy powinny być nader starannie pielęgnowane i tylko na zasadach ścisłej hygieny. Z wszelkiemi zaś rękoczynami, zwłaszcza z podmalowywaniem oczu należy być bardzo oględnym; nie słuchać lekkomyślnie różnych „specjalistek", które Was swojemi „zbawiennemi" radami przyprawić nieraz mogą o utratę lub zeszpecenie oka. Nie tędy droga, łaskawe panie! Nie bijcie nigdy na chwilowy efekt i na krótką metę...

Przedewszystkiem pilnie uważać należy, aby powieki były zdrowe i niezaczerwienione; nie należy więc nigdy trzeć oczu, gdyż to powoduje stan zapalny powiek i wypadanie rzęs. Skoro tylko zauważycie zaczerwienienie — natychmiazt zasięgnijcie porady okulisty. Nie wolno czernić rzęs, gdyż wszelkie malowania tak blisko tego najdelikatniejszego organu, są podwójnie niebezpieczne, a nadewszystko przestrzedz Was muszę przed wkraplaniem do oka jakichkolwiekbądź płynów, nie mówiąc już o tąk niebezpiecznej truciźnie, jak atropina. Sposobu tego używały wprawdzie niegdyś odaliski w haremach różnych zdetronizowanych szachów i sułtanów, a u nas i aktorki, lecz pierwsze czyniły to dla jednej chwili zwodniczego uroku, dla przypodobania się swojemu władcy, a te drugie na ołtarzu sztuki kładą nieraz wszystko. Niechże one nie będą dla was smutnym przykładem, jak po dość krótkim czasie, bo po paroletniem takiem „wkraplaniu" oczy stają się kaprawemi, co jest najwstrętniejszą rzeczą pod słońcem. Rzęsy wypadają zupełnie, z zaczerwienionych, obwisłych, pomarszczonych lub obrzmiałych powiek sączy się ropa, a oko zagasłe o nadmiernie rozszerzonej źrenicy, pływającej po zaczerwienionej białkówce, wygląda jakby obłąkane. Wzrok traci się niemal zupełnie;— tu już nie tylko żadna sztuka kosmetyczna nie pomoże, ale nawet i lekarz niema już nic do powiedzenia...

Powiedziałem wszystko i chciałbym, aby uwagi moje trafiły Wam do przekonania...

Z.

Wskazówki z Zakresu Praktycznej Kosmetyki

Czego należy się wystrzegać

Przyzwyczajenia, które przynoszą szkody urodzie, są liczne. Tem użyteczniejszem będzie zwrócenie na nie uwagi, że często przechodzą one niepostrzeżenie.

Oto niektóre z nich:

Nie należy ani za dużo jeść, ani zagryzać warg, ani czytać w niedostatecznie oświetlonym pokoju.

Nie sypiać w pokojach nieprzewietrzonych.

Nie czytać i nie pisać podczas podróży koleją.

Nie garbić się nigdy.

Nie robić grymasów mówiąc.

Nie dopuszczać do marznięcia rąk lub nóg.

Nie pić za wiele wina.

Nie zaniedbywać mycia nóg każdego wieczoru.

Nie trzymać jednego ramienia wyżej od drugiego.

Nie zaniedbać odwiedzenia przynajmniej raz na 3 miesiące swego dentysty i swojego lekarza.

Nie nosić zbyt ciasnych rękawiczek i obuwia.

Nie szczotkować i nie czesać zbyt mocno włosów, gdyż naskórek jest delikatny.

Nie wychodzić bezpośrednio po umyciu twarzy.

Nie opuszczać podbródka aż do szyi.

Nie nosić zbyt ciężkich ubrań.

Nie przebywać w pokoju zbyt zimnym lub zbyt gorącym (średnia temperatura jest najlepsza).

Nie zwilżać warg językiem dla ożywienia ich kolorytu, gdyż od tego tylko wysychają a potem pękają.

Nie zapominać, że zdrowie jest podstawą piękności.

Nie zapominać o oczyszczeniu jamy ustnej po każdym posiłku.

Bez względu na zmęczenie całodzienne, nie zaniedbywać toalety wieczornej. Trzymać biust zawsze podany naprzód, zwłaszcza, gdy się jest szczupłą.

Dla cery tłustej odpowiedni jest krem matowy, wysuszający, a dla suchej—krem, obfitujący w części tłuste i oleiste. Dla cery wiotkiej anemicznej dobry jest krem ściągający.

Pogadanki Kosmetyczne

Gęsia skóra.

Tak nazywa się skóra, która zmarszczyła się, a przy głaskaniu sprawia podobne uczucie, jak przy dotknięciu skóry oskubanej gęsi. Gęsia skóra może być objawem przejściowym (np. może ją powodować silne wzruszenie lub zimno), lub też stałym.

W mniejszym lub większym stopniu jest ona udziałem prawie każdego z nas. Najczęściej gęsia skóra widoczna jest na udzie i ramieniu, gdzie tworzy małe, blado-różowe, wielkości łebka szpilki, gęsto usiane, wzniesione grudki. Jeżeli ręką przesuwać będziemy po powierzchni takiej skóry, to następuje lekkie łuszczenie się jej, przyczem widoczny jest w otworze gruczołów włosek.

Gęsią skórę w silnym stopniu posiadają przeważnie osoby, ulegające częstym zmianom chorobowym i zdradzające zazwyczaj pewne zboczenia układu nerwowego. Osoby takie przeważnie prócz gęsiej mają jeszcze suchą i szorstką skórę. Przyczyną tego objawu bywa zazwyczaj nienormalna czynność skóry, zależna bądź od zbytniego podrażnienia, bądź też od zupełnego zaniku naczyń i gruczołów skórnych.

Jako objaw czysto kosmetyczny gęsia skóra jest o tyle nieprzyjemną, ze zajmując dużą przestrzeń na ramieniu, doprowadza czasem do rozpaczy damy, nie mogące z tego powodu obnażać ramion i pokazywać ich licznej rzeszy widzów na balu; rozpacz jest tem większa, o ile natura obdarzyła takie damy zaokrąglonemi, jakgdyby rzeźbionemi ramionami, to też kosmetyka wysilała się zawsze i wysila na wynalezienie takich środków, któreby złemu zaradzić były w stanie.

Najradykalniej zwalczają tę przypadłość częste kąpiele z dodatkiem otrębów migdałowych, boraksu, sody i krochmalu. Po kąpieli miejsca wzmiankowane naciera się kremami t. zw. udelikatniającemi. Ostatnio z dobrym wynikiem stosuje się specjalne skombinowane masaże: arsonvalem, diatermią i prądem faradycznym.

Środki, usuwające zbyteczne owłosienie.

Prawdziwem utrapieniem kobiet są włosy, ukazujące się na niektórych niepożądanych miejscach, jak np. na podbródku lub górnej wardze. Włosy te ukazują się przeważnie w dojrzałym wieku i doprowadzają do rozpaczy ich właścicielki, lecz i u 18-letniej niekiedy panienki zauważyć sie daje dość obfity puszek, który zaciemnia i szpeci jej różowe wargi, to też bardzo zrozumiałem jest dążenie wszystkich dam, obdarzonych w większym lub mniejszym stopniu wąsami i brodą — do pozbycia się tego upiększenia.

Kosmetyka, reagując na te dążenia, stworzyła też cały arsenał najrozmaitszych środków, mających na celu zniszczenie włosów; środków niszczących włosy jest dużo i dadzą się one podzielić na 3 grupy: środki mechaniczne, chemiczne i fizykalne. Do pierwszych należą: ścinanie i golenie. do drugich różne t. zw. depilatoria w postaci proszków i past, trzecią wreszcie grupę stanowią: elektroliza, diatermia i Rentgen. Ścinanie i golenie nietylko celowi swemu nie odpowiadają, lecz przeciwnie, pogarszają jeszcze sprawę, pobudzając włosy do coraz bujniejszego porostu. Środki chemiczne działają tylko chwilowo, doraźnie; włosy odrastają po krótkim stosunkowo czasie i przytem coraz grubsze i coraz ciemniejsze.

Najlepszą metodą jest elektroliza lub diatermia, a co się tyczy promieni Rentgena, to bardzo często one zawodzą, dlatego też ostatniemi czasy lekarze zaniechali stosowania tego zabiegu przy usuwaniu owłosienia. Na zakończenie wypada nam nadmienić, iż — jak zaznacza to praktyka — obecna moda krótkich włosów u pań bardzo usposabia ich właścicielki do obfitego rozrostu włosów na twarzy, dlatego też panie, skłonne do wąsików i brody, najlepiej uczynią, jeżeli nie pójdą za owczym pędem mody i włosów na głowie strzydz nie będą. Przestrogę tę kieruję zwłaszcza pod adresem brunetek o smagłej śniadej cerze i tych, u których zbyteczne owłosienie jest wadą dziedziczną.

Dr. W. Z.

WAGA CIAŁA KOBIECEGO

Waga ciała kobiecego, zarówno jak męskiego, nie bywa zawsze jednakowa, lecz waha się w zależności od pór roku. Naturalnie, iż mowa tu jest o ciele w stanie zupełnego zdrowia, gdyż choroby same przez się wpływają w sposób bardzo dobitny na zmianę tej wagi.

Dr. Richardson przeprowadził bardzo liczne i ścisłe badania w tym kierunku. Za objekt swych badań brał on kobiety w wieku od 20 — 35 lat, prawidłowo i kształtnie zbudowane, wzrostu normalnego (średniego), zupełnie zdrowe fizycznie i umysłowo.

Oto wyniki tych ciekawych pięcioletnich badań na materjale, obejmującym przeszło 5000 osób:

1) Waga ciała kobiecego zaczyna zmniejszać się we wrześniu, i zmniejszanie się to trwa do kwietnia.

2) W kwietniu ciało kobiece zaczyna przybierać na wadze; przyrost ten dobiega swego punktu kulminacyjnego w czerwcu i kończy się w sierpniu, poczem od września waga zaczyna się zmniejszać.

A oto tablica poglądowa:

w styczniu	ciało	traci	0,14%	swej	wag
w lutym	„	„	0,24%	„	„
w marcu	„	„	0,05%	„	„
w kwietniu	„	przybiera	0,03%	„	„
w maju	„	„	0,02%	„	„
w czerwcu	„	„	0,52%	„	„
w lipcu	„	„	0,08%	„	„
w sierpniu	„	„	0,20%	„	„
we wrześniu	„	traci	0,21%	„	„
w październ.	„	„	0,10%	„	„
w listopadzie	„	„	0,03%	„	„
w grudniu	„	„	0,05%	„	„

Cyfry powyższe najwymowniej dowodzą potrzeby prawidłowego funkcjonowania skóry: ta ostatnia w lecie funkcjonuje lepiej, wskutek czego, pomimo wzmożonej transpiracji, ciało przybiera na wadze; w zimie natomiast, ze zmniejszeniem trans-

piracji, upośledzonem zostaje t. zw. skórne oddychanie, na czem traci przemiana materji i wskutek tego waga ciała zmniejszą się. Pewną rolę odgrywa również odżywianie: w lecie spożywa się więcej pokarmów roślinnych, w zimie natomiast — więcej mięsa.

Dr. Z. N.

Estetyka i Kultura Ciała

Gimnastyka rytmiczna.

Każda matka bez wątpienia pragnie, aby jej córeczka wyrosła z biegiem czasu na zdrową i urodziwą pannę. To jest możliwe tylko przy racjonalnem fizycznem wychowaniu, na które składają się: dobre, racjonalne odżywianie, sprzyjające prawidłowemu rośnięciu, hartowanie ciała, sporty i wreszcie gimnastyka, zwłaszcza t. zw. gimnastyka rytmiczna. Ponieważ ta ostatnia w życiu dziewczynek odgrywa nader ważną rolę, więc na nią przedewszystkiem pragnę zwrócić uwagę matek.

Twórcą gimnastyki rytmicznej jest szwajcar Jacques Dalcroze, znany kompozytor muzyczny, pedagog i literat, profesor konserwatorjum genewskiego. Gimnastyka rytmiczna, będąca niejako modyfikacją gimnastyki greckiej, oparta jest, jak wskazuje już sama nazwa, na rytmie. Opierając się na systemie marszów, metoda Dalcroza ma przedewszystkiem na celu całokształt głęboko odczutych i w system ujętych ćwiczeń wolnych, oddechowych, ćwiczeń ustalonych na równowadze, i wreszcie ćwiczeń, mających na celu stopniowe naprężanie i sprawność różnorodnych grup mięśniowych, słowem gimnastyka rytmiczna jes najkompletniejszą gimnastyką całego ciała w której biorą udział wszystkie mięśnie głowy tułowia oraz kończyn. To jest istota metody Dalcroza.

Rozważmy teraz, jakie są jej cele i zadania, i jakie z niej wypływają korzyści. Rytm i plastyka — w tych słowach zawarty jest ideał gimnastyki rytmicznej. Zmierzając do tego ideału, zdąża ona jednocześnie do szerszych zadań, a mianowicie: w całej rozciągłości uwzględnia zarówno stronę hygieniczną, estetyczną i muzykalną. Co się tyczy pierwszej, to gimnastyka rytmiczna tak, jak i gimnastyka oddechowa, sprzyja w znacznym stopniu rozwojowi fizycznemu, wzmacnia zdrowie, rozwija siłę, wytrzymałość i zręczność. Przez odpowiednie ćwiczenia rozszerza się ściana jamy brzusznej i klatki piersiowej, przez co oddychanie staje się prawidłowem, głębokiem, rytmicznem; nerwy i mięśnie oddechowe nabierają większej sprawności, a pojemność klatki piersiowej staje się większą. Strona estetyczna gimnastykl rytmicznej uwydatnia się w całej swej rozciągłości w stosunkowo krótkim czasie: z zadowoleniem konstatuje się rozwój pięknej i normalnej budowy ciała, ładną postawę, harmonijność kształtów. Dzieci uczą się chodzić, dobrze mówić, śpiewać, wykonywać gesty naturalne i ładne, pozbywają się nieśmiałości i zbytecznych ruchów.

Gimnastyka rytmiczna rozwija w dziewczęciu energję, siłę woli i charakteru, odwagę oraz przytomność umysłu, ćwiczy w wysokim stopniu odwagę, każe bezwarunkowo myśleć, kombinować, tworzyć; jest ona niejako naturalnym plastycznym wyrazem naszych uczuć: kształcąc giętkość i niezależność członków i rozwijając wolę, doprowadza organizm do tego, że nerwy w każdej chwili są w stanie odpowiadać na rozkazy woli, a ta ostatnia nie jest li tylko panowaniem ducha nad ciałem, ale wywiera równiez i wpływ cielesny na naszą stronę duchową, dlatego też przez odpowiedni dobór ćwiczeń fizycznych potęguje się w dziecku taką wolę, któraby normowała przejawy jego natury i mogła je harmonizować.

Wreszcie, gimnastyka rytmiczna w połączeniu z solfeggio (ćwiczenia słuchu) pożyteczną okazała się jako ważny czynnik umuzykalniający. Marsze, będące alfą i omegą nowej metody, są doskonałym środkiem pomocniczym w nauczaniu muzyki i śpiewu; budzą i rozwijają poczucie rytmu, dają pojęcie o rozmaitych kombinacjach taktu, o wartości pauz i nut, i wreszcie rozwijają słuch.

Dr. An. K.

Odpowiedzi Redakcji

LWOWIANCE. 1) Brodawki i kurzajki usuwa się najradykalniej elektrolizą, arsonvalem i diatermią. 2) Masaż byłby bardzo wskazany; rękoczyn ten najlepiej wykona wykwalifikowana masażystka podług wskazówek lekarza.

PARAFIANCE. 1) Otrąbki mocno wysuszają skórę i używane są—obok innych środków—w celu nadania połyskującej cerze matowego wyglądu. 2) Dla mycia najodpowiedniejsze będzie dla Sz. Pani mydło alkaliczne. 3) Do wybielania włosów na złoty blond nadaje się tylko woda utleniona.

P. LEONTYNIE B. 1) Krwawienie dziąseł wywołane być może przez różne cierpienia, zarówno o charakterze ogólnym, jak i miejscowym, np. przez choroby żołądka, anemię, cukrową chorobę, choroby zębów lub jamy ustnej i t. p. Stanowczo lekarz lub dentysta zbadać musi przyczynę i, po dokładnem stwierdzeniu istoty rzeczy, zalecić środki niezbędne. 2) Farba do włosów, o którą Sz. Pani zapytuje, zawiera ołów i jest szkodliwa. 3) Nalewka benzoesowa jest nieszkodliwa i może być stosowana jako dodatek do wody przy myciu twarzy.

STROSKANEJ. 1) Sublimat zewnętrznie stosowany (zwłaszcza w rozczynie spirytusowym) nie przynosi szkody ustrojowi; jako środek dezynfekujący skórę głowy bywa w kosmetyce lekarskiej dość często stosowany; że jednak jestto środek bądź co bądź nieobojętny, a nadewszystko wymaga ścisłej indywidualizacji, więc może być użyty jedynie z przepisu lekarza. 2) Puder, o który Sz. Pani zapytuje, jest zupełnie nieszkodliwy. 3) Dla cery anemicznej, suchej masaż jest bardzo dobry.

PANI IRENIE B. 1) Ponieważ cera twarzy jest normalna, więc wskazanem jest mydło neutralne. 2) Środków takich jest dużo; nie wiemy, o jaki Sz. Pani chodzi. 3) Wszelkie farby do włosów, z wyjątkiem roślinnych, są szkodliwe w mniejszym lub większym stopniu. 4) Tylko poradzić może lekarz-ginekolog.

ZOSI-BLONDYNCE. 1) Wągrów nie należy nigdy wyciskać, bez poprzedniego rozmiękczenia ich za pomocą naparzania twarzy i rozpuszczenia w płynnym tłuszczu. Wągry to — tłuszcz, zawarty w gruczołach łojowych, Po naparzaniu twarzy należy masować ją olejkiem migdałowym; ten zabieg ma na celu usunięcie stopionego naparzaniem tłuszczu. 2) Gliceryna nie jest tłuszczem, lecz alkoholem. Zgęszczona gliceryna, stosowana przez czas dłuższy, wywołuje na skórze twarzy suchość, z powodu utraty soczystości. 3) Przy zżółceniu i opaleniźnie wskazana jest woda gorąca (10 minut z krótkotrwałem ochłodzeniem). Do wody można dodać sok cytrynowy (½ łyżeczki na szklankę wody). Przed umyciem można natrzeć twarz płynem następującym:

Glycerini	50,0
Boracis	1,0
Spiritus vini	20,0
Aquae rosarum	100,0

O ile skóra nie jest wrażliwą, można płyn ten zostawić przez noc na twarzy.

PANI LEOKADJI C. CZ. 1) W rumianku można myć, natomiast żółtka jaj nie radzimy stosować do mycia głowy, albowiem usunięcie żółtka wymaga bardzo starannego i długotrwałego zmywania, a przytem pozostawiona część żółtka jełczeje szybko, drażni skórę i wydziela nieznośną woń siarkowodoru. 2) Specjalnego kremu przeciw zmarszczkom niema, najlepiej rozgładza zmarszczki diatermja w połączeniu ze specjalnym masażem. 3) Białe guzki pod oczami usuwa się radykalnie prądem elektrycznym.

PANNIE ALI. 1) Włosy rozdwajają się wskutek nadmiernej suchości końców. Objaw ten obserwować się daje dość często i zależny jest od nieumiejętnego pielęgnowania włosów. Rozdwajanie się włosów nie wywiera wpływu na ich rozrost. Końce rozdwojonych włosów należy przyciąć i włosy moczyć w ciepłej oliwie. 2) Chorób skóry nie można leczyć drogą pisma — zaocznie. raczy Sz. Pani zwrócić się do któregokolwiek z lekarzy-specjalistów — innej rady udzielić nie możemy.

MATCE. 1) Nie należy używać gęstych grzebieni — łuski usuwa się z głowy wodą i mydłem; układać włosy należy rzadkim grzebieniem z rogu lub z kości o tępych zakończeniach. 2) Dla nadania włosom pięknego blasku stosuje się z bardzo dobrym skutkiem płyn następujący: 100 części gliceryny i 30 części wody kolońskiej.

LWOWIANCE. 1) Wszelkie t. zw. płynne pudry są szkodliwe. 2) Zapytuje Sz. Pani, czy mydło dziegciowe jest dobre? Otóż odpowiadamy: Każde mydło może być dobre, o ile jest właściwie użyte. Mydło dziegciowe do mycia głowy (przy łupieżu) jest dobre, natomiast do mycia rąk, ani tembardziej do twarzy nie nadaje się bezwarunkowo.

NOWEJ PRENUMERATORCE. 1) Zabiegi elektrolityczne nie są bolesne; co do ceny — zależy to od umowy z lekarzem, który podejmie się stosowania tych zabiegów. 2) Osoby o ciemnych włosach powinny wystrzegać się zbyt częstego mycia włosów w rozczynie sody, albowiem od tego włosy płowieją.

PANI R. S-IEJ W ŁUCKU. 1) Objaw taki u 8 letniej dziewczynki należy uważać jako bardzo znaczący i radzimy zasięgnąć porady lekarza. 2) W celu zapobieżenia sklejaniu się włosów u dziecka— należy główkę myć dwa razy na tydzień wodą ciepłą i mydłem antrasolowem, przed umyciem dorze jest wetrzeć w skórę głowy olejek migdałowy.

ARTYSTCE. 1) Przy skłonności do rozlewności i grubienia rysów twarzy, należy wcześnie rozpocząć systematyczne masowanie twarzy, celem usunięcia nadmiaru tłuszczu, wzmocnienia włókien elastycznych i spotęgowania sprawności mięśni. Masaż taki wykonywa się przez ugniatanie fałd skóry, które należy głeboko chwytać brzuścami palców wskazującego i dużego. Wskazany jest również masaż wibracyjny za pomocą specjalnego walca wibracyjnego. Radzimy zwrócić się do dobrej masażystki, która nauczy Sz. Panią tych zabiegów. 2) Nagłe zaczerwienienie nosa — zwykle bladego — występuje już to wskutek nagłych zmian temperatury, już to po spożyciu ciepłych potraw lub napojów (kawy i herbaty mocnej) lub też wskutek przyczyn psychicznych. Dla osiągnięcia natychmiastowej ulgi należy zmoczyć kawałek gazy benzyną i kompres taki przyłożyć na zaczerwienione miejsce (na kilka sekund), nie trąć nosa. Należy uważać, aby benzyna nie dostała się do oka, nosa lub ust i trzeba być zdala od światła sztucznego.

Działanie tego kompresu polega na własności szybkiego ulatniania się benzyny; wskutek tego następuje oziębienie- które skórę ochładza, czyniąc ją równo, cześnie bledszą. Benzyna skóry nie drażni, jeżeli jednak od niej naskórek się łuszczy, albo pokryty jest strupkami, lepiej jej nie używać wcale, a natomiast — zastosować spirytus kamforowy. 3) Żyłki podskórne usuwa się radykalnie elektrolizą. Operacja nie jest ani bolesna, ani kosztowna. 4) Zapytuje Sz. Pani: czy można używać wody utlenionej? Nie możemy udzielić odpowiedzi, nie wiedząc, w jakim celu zamierza Sz. Pani wodę tę stosować.

W ODPOWIEDZI

(Głos nadesłany).

W № 7 „Racjonalnej Kosmetyki" pojawił się artykulik p. t. „O wpływie klimatu na cerę".

Aczkolwiek wiele zdań w tym artykule jest racjonalnych, i uwagi autora bardzo trafiły mi do przekonania, jednakowoż nie ze wszystkiem można się zgodzić z punktu ogólnego widzenia, a przytem autor z pewną stronnością wysuwa na 1-szy plan pod względem piękności paryżanki jako łączące w sobie wszelkie powaby wraz z piękną cerą.

Dałoby się temu może nie jedno zaoponować. Nikt nie ujmie paryżankom berła piękności, która jednak polega przeważnie na wdzięku, żywości wyrazu i ogólnym szyku całej postaci.

Piękna delikatna cera jednak według ogólnego zdania rzadko się u nich spotyka—i wogóle mieszkanki krajów południowych jak: hiszpanki, włoszki, francuzki przy całej piękności rysów i żywości spojrzenia szwankują pod względem białości cery i nie mogą ubiegać się o palmę pierwszeństwa pod tym względem.

Żar słońca południowego w połączeniu z ostremi wiatrami morskiemi zbyt tę cerę opala. Tu mieszkanki północnych wybrzeży morskich mają pierwszeństwo, a więc: delikatne jasnowłose angielki, świeże, rosłe szwedki, nawet niеładne pod względem rysów holenderki i niemki poszczycić się mogą białą, delikatną karnacją i świeżym rumieńcem.

Jeżeli francuzowi wolno być szowinistą w danym razie, to może i nam ujdzie pewna doza zarozumiałości — gdy polkom wogóle, a warszawiankom w szczególe, przyznać zechcemy niepoślednie miejsce wśród ludów Europy, bo piękna i świeża cera i u nas bywa często widzianą, tembardziej

że tworzy harmonję z rysami prawidłowemi i składa się na hożą i powabną całość.

Antonina M.

Zamieszczamy chętnie głos powyższy, świadczący bardzo pochlebnie o tem, iż nasze Szanowne Czytelniczki nie tylko uważnie, lecz i krytycznie czytają nasze pismo.

Do sprawy, przez Sz. Autorkę poruszoną, powrócimy jeszcze, i rozpiszemy ankietę na ten temat.

Redakcja.

Z WARSZAWSKICH TEATRÓW

Żyjemy pod znakiem J. Słowackiego. Triumfalny pochód jednego z największych poetów świata, powrót Króla-Ducha Polski z królewskiemi honorami, ożywił także nasze szaro-operetkowo-zagraniczne życie teatralne. Teatr Narodowy wystawił „Księcia Niezłomnego", Teatr Letni „Złotą Czaszkę" z Solskim i Zelwerowiczem na czele, Teatr Polski „Samuela Zborowskiego", Teatr Wielki wreszcie wznowił „Beatrix Cenci". Nawet teatry popularne, które tak ciężki u nas i trudny żywot wieść muszą, uczciły Mistrza i zdobyły się na niemałe wysiłki. I tak Teatr Odrodzony (na Pradze) wystąpił z Balladyną", — Teatr Powszechny zaś urządził dwa uroczyste przedstawienia „Mazepy", poprzedzone przemówieniami przedstawiciela komitetu sprowadzenia zwłok.

Wszystkie te przedstawienia warto zobaczyć. Przedewszystkiem dlatego, że i Teatr Polski i Narodowy i Letni stanęły na wysokości zadania i zgotowały widzom szczere i wspaniałe uczty duchowe, a po drugie i z tego powodu, że repertuar zapewne rychło się zmieni i powróci do swej pstrej powojennej normy, t. j. do zagranicznych komedyj i rodzimych pieprznych kawałów.

Nie wiemy, czy widowisko na Starem Mieście będzie jeszcze powtórzone. Należałoby życzyć, aby się to stało, albowiem Teatr Polski, dyr. Szyfman i p. Schiller pomysłem i realizacją przedstawienia pod „gołem niebem" oddali bodaj najpiękniejszy hołd Mistrzowi, a także stworzyli poważny artystyczny precedens, który powinien mieć swoje następstwa. Tego rodzaju widowiska powinny wejść w stały program kulturalnego życia Warszawy. Jeżeli bowiem udało się tak dobrze wystawić fragmenty „Kordjana" i „Ks. Marka", to można także wystawiać fragmenty a i całości innych dzieł i innych autorów (Wyspiański).

W innych zaś teatrach i teatrzykach było wszystko po staremu, i, oczywiście na wesoło. „Kobieciątko" z Teatru Małego uśmiecha się jeszcze do „Fali" z Olimpji, W Eldorado grzmi dalej „Wojna z żonami", a „Kobieta bez głowy" z Nietoperza woła do Perskiego Oka „Zdejm koszulkę". Wodewil zapowiada na „Pojutrze Pogodę", a w Nowościach na Bielańskiej znakomity zespół czeski daje codzień wspaniałą rewję p. t. „Cosmopolitain revue". Wszędzie możecie znakomicie się zabawić. W „Perskiem Oku" np. koszulka, zdaje się, była tylko jedna, pokazała się w niej p. Macherska, ale jej nie zdjęła. Zaś szczęśliwa dziewczyna, której poszukiwał p. Lawiński, koszulki nie miała W rezultacie publiczność opuszcza teatr bardzo zadowolona i „Zdejm koszulkę" staje się w stolicy modnem. Jeśli zaś chcecie zapoznać się ze „Szkołą kokot", to idźcie do Ćwiklińskiej i Fertnera, jest tam naprawdę arcywesoło. Nawet skromniutkie „Mignon" woła dziś do cię „Stawiaj na fuksa"—tak, że jeśliś „burżuj", alboli „burżujka", to spiesz po kolei na wszystkie te delicje i śmiej się, śmiej, albowiem śmiech to ponoć zdrowie.

Żet.

Pożyteczne Wydawnictwo

Wyszedł z druku nakładem znanego warszawskiego Biura Ogłoszeń Teofil Pietraszek — rocznik „Spisu Gazet i Czasopism Rzeczypospolitej Polskiej" uzupełniony wręcz doskonałym „Poradnikiem Reklamowym". Gorące uznanie i wielkie powodzenie, jakiem cieszyły się pierwsze wydania tego dzieła wśród naszych kupców i przemysłowców, są najlepszym dowodem jego pożyteczności. „Spis Gazet i Czasopism" obejmuje wszystkie dziedziny życia politycznego, społecznego, artystycznego, sportowego i t. d., a także wszystkie dziedziny przemysłu i handlu, które posiadają swoje wykładniki w zawodowych dziennikach, tygodnikach, miesięcznikach oraz biuletynach specjalnych.

Oprócz gazet i czasopism wychodzących w Polsce, podane są wszystkie wydawnictwa polskie wychodzące poza granicami kraju.

Układ „Spisu" dokonany jest w ten sposób, iż uwidacznia rodzaj danego wydawnictwa, adres, kierunek, nazwisko wydawcy, redaktora, rozmiar strony, oraz cenę prenumeraty i ogłoszeń.

Bez „Spisu Gazet" pod ręką, pomyśleć na-

wet się dobrze nie daje zorganizowana i celowa kampanja reklamowa. Wdzięczność też się należy ruchliwej i żywotnej firmie p. Teofila Pietraszka za to że pierwsza o wydaniu takiego „Spisu“ w Polsce pomyślała i zadanie kompetentnie i starannie wykonała.

Z KOSMETYKI

Pani Marcie Ros. — Że zalecony przezemnie środek przeciwko wypadaniu włosów zadowolnił pani męża, cieszę się bardzo. Dlatego polecam przy wypadaniu włosów **Esencję Chinowo Chmielową z Kogutkiem,** gdyż uważam ją za najlepszą. Próby, które robiłam osobiście, dowiodły, niejednokrotnie, że **Esencja Chinowo-Chmielowa z Kogutkiem** doskonale oczyszcza skórę głowy, usuwa łupież i swędzenie, a ponieważ łupież jest najczęściej przyczyną nietylko wypadadania włosów, ale nawet wyłysienia, więc usunięcie łupieżu ma bardzo ważne znaczenie. Pozatem Esencja Chinowo-Chmielowa z **Kogutkiem** wzmacnia cebulki włosów, ma więc rzeczywiście bezpośredni wpływ na powstrzymanie wypadania włosów. Co do Pani osobistej sprawy, to mam możność zapewnić Panią, że zmartwienie jej jest zbyteczne, gdyż szpecące piegi znikną po kilkakrotnem zastosowaniu kremu Metamorfosa **„Piegol“ z Kogutkiem**. Po użyciu tego kremu nietylko znikną widoczne piegi, lecz krem Metamorfosa **„Piegol“ z Kogutkiem** zabezpiecza również cerę od występowania nowych piegów i żółtych plam, przy dłuższem zaś użyciu wygładza cerę, czyni ją równą i delikatną, a używany, jako podkład pod puder, krem Metamorfosa **„Piegol“ z Kogutkiem** zabezpiecza cerę od szkodliwych wpływów zewnętrznych.

Esencję Chinową-Chmielową z **Kogutkiem i Krem Metamorfosa z Kogutkiem** można kupić w każdym lepszym Składzie Aptecznym lub Kosmetycznym, albo też wypisać z Apteki **A. Gąseckiego, Warszawa ul. Freta № 16.**

Miss Guebss.

TREŚĆ NUMERU:

PRENUMERATĘ PRZYJMUJE w Warszawie: Administracja „Racjonalnej Kosmetyki“ Złota 39 tel. 218-27 i wszystkie Urzędy Pocztowe na konto № 14.270.

Administracja otwarta codziennie od godz. **10 do 7 wiecz.**

Sekretarjat Redakcji czynny od godz. 10 z rana do godz. 4 p. p.

WARUNKI PRENUMERATY: Rocznie zł. 9.—; Półrocznie zł. 4.80; Kwartalnie zł. 2.40.

Redaktor i Wydawca BRONISŁAW TOMCZYK

Druk. Zakłady Graficzne B. Tomczyka, Warszawa, Złota 39.

Druk. Zakłady Graficzne Br. Tomczyka, Warszawa, ul. Złota 39. tel. 218-27.